

beauty

Bez poskvrnky

PIGMENTOVÉ SKVRNY
DŘÍVE ČI POZDĚJI
DOŽENOU SKORO
KAŽDOU Z NÁS.
BOJ S NIMI TROCHU
PŘIPOMÍNÁ TEN
S VĚTRNÝMI MLÝNY,
VYHRÁT SE ALE DÁ.
VSAĎTE NA PREVENCI,
ZESVĚTLUJÍCÍ KOSMETIKU
A HLAVNĚ NEOTÁLEJTE
S NÁVŠTĚVOU
DERMATOLOGA. PRÁVĚ
NA TU JE TEĎ V ZIMĚ
IDEÁLNÍ ČAS. VSTUPTE
DO NOVÉHO ROKU
S ČISTÝM ŠTÍTEM!

LENKA LYSONKOVÁ

Čím jsme starší, tím
více skvrn na pokožce
míváme. Je to dáno poru-
chami v tvorbě kožního

barviva melaninu. Ten za normálních
okolností chrání kůži před sluneč-
ním zářením – vytváří na ní souvislé
opálení a alespoň částečně tak brání
jejímu spálení. Jenže pokud se slunci
vystavujeme příliš často, a navíc
bez odpovídajícího UV filtru, může
se tvorba melaninu „porouchat“.
Navrch s tím, jak stárneme, v kůži
přirozeně ubývá buněk, jež melato-
nin produkují, a ty zbylé se zvětšují.
Výsledkem je nerovnoměrné opálení
a právě vznik pigmentových skvrn.
K tomu se přidává vliv genetiky
a hormonů.

„S věkem se ztrácí schopnost
rovnoměrně distribuovat pigment.
Vystavování se slunci a UV záření
v průběhu života zrychluje vyčer-
pání reparačních schopností kůže
a skvrny se pak vyskytují dříve,“
vysvětluje dermatoložka a anti-agin-
gová specialista Tereza Gabryšová
z pražské Kliniky YES VISAGE.
V ordinacích dermatologů se nejčas-
těji objevují ženy po čtyřicítce, ale
výjimkou nejsou ani třicátnice.

Nasadte zesvětlující kosmetiku

Jestliže se vám pigmentové skvrny už
začínají tvořit, od věci rozhodně není
sáhnout po kosmetice se zesvětlu-
jícím účinkem. Často se jí také říká
depigmentační a zahrnuje celou škálu
přípravků od těch čistících až po ty
pečující. Najdete v ní jednak látky,
které ovlivňují přímo tvorbu kožního
barviva melaninu, a jednak ty, které
mají peelingový efekt, čímž přispívají
k jednotnějšímu a jasnějšímu tónu
pokožky. Nejlepší investicí jsou séra,
která obsahují nejvyšší koncentraci
účinných látek. Přidáte-li k nim ale
i další přípravky z depigmentačních
pleťových řad, jejich efekt jen posílíte.
Zlepšení většinou uvidíte v řádu týdnů
až měsíců poctivého používání. Počí-
tejte ovšem s tím, že má kosmetika své
limity. „Depigmentační přípravky jsou
účinné maximálně z 15 procent,“ odha-
duje dermatoložka Gabryšová s tím, že
zásah dermatologa ve většině případů
nahradit zkrátka nedokážou.



Prevence je základ

Potíž pigmentových skvrn spočívá
v tom, že se na ně v kůži „zadělává“ re-
lativně dlouho. Následky opalování tak
člověk sklídí až za mnoho let. A řekně-
me si upřímně, ve dvaceti touží většina
žen spíš po bronzové než po chráněné
kůži. Čím dřív se ale člověk naučí pravi-
delně používat přípravky s UV filtrem,
tím lépe pro jeho kůži. A na mysl teď
nemáme jen chvíle, kdy se jdeme
cíleně slunit. UV filtr by měl být stan-
dardní součástí denní péče o pleť,
a to i v chladnější části roku. Někdy
ho najdete přímo v denním krému,
ale většinou je třeba nanést ho zvlášť.
Třicítku berte jako základ, světlejším
typům doporučujeme padesátku.

V teplejší části roku si neváhejte nama-
zat také odhalené části těla. Pokud už
se jdete cíleně opalovat, nepřehánějte
to s dobou strávenou na lehátku. „Při
pobytu na slunci se snažte nespálit,
v průběhu podzimu a zimy nechte
pokožku ideálně bez působení UV zá-
ření. Na slunci důsledně používejte
ochranné prostředky: klobouk, brýle,
oblečení, krémy s ochrannými faktory
nebo make-up,“ doporučuje dermato-
ložka Gabryšová.

Vzniku pigmentových skvrn také může
nahrát nevhodné používání kosmetiky.
Týká se to přípravků s obsahem látek,
které mohou způsobit, že je kůže citli-
vější na sluneční záření. Jde například
o parfémy (nikdy si ho v létě nestříkej-
te do odhaleného dekolte), některé
rtěnky nebo péči s obsahem retinolu
(tu vždy v průběhu dne kombinujte
s nejvyšším UV faktorem). Pozor také
na domácí chemické peelingsy nebo
na depilaci a epilaci (nikdy si chloupky
nevytrhávejte či neholte ráno, daleko
lepší je to večer).

**Tip: Pokud již pigmentové skvrny
máte, není to signál, že by UV filtr
ve vašem případě už neměl cenu.
Naopak. Zabráňte tím vzniku dal-
ších flíčků a tmavnutí těch stáva-
jících. Na trhu najdete i ochranné
přípravky speciálně určené k boji
s pigmentovými skvrnami.**

3 Svěřte se dermatologovi

Jestli na pigmentové skvrny něco opravdu platí, je to dermatolog, respektive přístroje a další metody, které má v ordinaci k dispozici. Nejčastěji se k odstranění pigmentových skvrn používá laser. Jeho paprsek zacílí barevný pigment a rozstřílí ho na mikročástičky. O jeho odplavení z těla ven se následně postarají bílé krvinky. K odstranění pigmentací se ale používá i chemický peeling a IPL neboli intenzivní pulzní světlo. Někdy se zmíněné metody i vzájemně kombinují. „Chemický peeling je účinný asi z 50 procent, IPL z 80 procent a laser z 95 procent. U každého je to ale individuální,“ říká dermatoložka Gabryšová. Právě proto je před ošetřením třeba absolvovat konzultaci s lékařem, který rozhodne, která metoda se hodí právě pro vás. „U nás na klinice používáme na odstranění pigmentových skvrn laserový přístroj StarWalker, který je díky vysoké energii QX MAX s technologií jednoho kombinovaného pulzu mnohem účinnější při odstraňování pigmentů než vícepulzní lasery. Může tak být zacíleno a odstraněno i vícero hlouběji ležících pigmentů najednou. Účinnost odstranění je v rámci jedné aplikace maximalizována. Zároveň je však minimalizováno riziko nežádoucích vedlejších účinků, jako poškození tkáně, krvácení či změny vzhledu pokožky, které se mohou objevit u běžných laserů,“ podotýká odbornice. Většinou je třeba absolvovat několik sezení po sobě (obvykle dvě až tři), cena zákroku se přitom odvíjí od velikosti ošetřované plochy. A také je třeba počítat s tím, že ne všechny skvrny odstranit lze. Jejich viditelnost se ale dá zmenšit vždy.

4 Efektivní mimikry

Boj s pigmentovými skvrnami je větší na dlouho. Existuje ovšem způsob, jak se jich zbavit hned. Alespoň opticky. Jejich hnědou barvu potlačí korektor v broskvovém nebo narůžovělém odstínu. Pokud máte velmi výraznou nebo tmavou skvrnu, sáhněte po silně krycím korektoru. Vklepejte ho do skvrnky prsty, případně použijte štětec na korektor. Nesazte se při tom flíček zakrýt hned první vrstvou „krycího nátěru“, raději v případě potřeby celý proces několikrát opakujte. Výsledný efekt pak bude přirozenější a krytí lepší. Přes korektor naneste lehkou vrstvu make-upu, a pokud bude skvrnka stále prosvítat, ještě vklepejte trochu korektoru. Na závěr maskování zafixujte pomocí transparentního fixačního pudru. Je nasnadě, že tento postup funguje nejlépe, je-li pigmentových skvrn ve tváři (nebo jinde) málo. V případě, že je máte rozesté všude, je lepší zvolit „přiznávací“ taktiku a plet jen barevně jemně sjednotit. Skvrnky sice budou vystupovat, ale zároveň nebudou působit tak výrazně.

Tip: Na trhu můžete narazit na krycí make-upy speciálně určené pro korekci pigmentových skvrn. Neváhejte po nich sáhnout. Kromě chytře namíchaných barevných pigmentů většinou obsahují i účinné látky, které pomáhají v boji se skvrnami.

Nechte skvrny zmizet

1. DENNÍ KRÉM PROTI PIGMENTOVÝM SKVRNÁM CELLULAR LUMINOUS630,

Nivea, 630 Kč

Obsahuje účinnou kombinaci látek, která redukuje skvrny a zabraňuje jejich opětovnému výskytu. Zároveň plet ochrání UV faktorem 50.

2. SÉRUM S DUÁLNÍM ÚČINKEM ANTI-PIGMENT, Eucerin, 1035 Kč

Redukuje hyperpigmentaci a zároveň při pravidelném používání působí i preventivně.

3. ANTI-AGE AMPULE GLYCO-C PROTI PIGMENTACI, Vichy, 599 Kč

Kúra na dvacet nocí cílí na pigmentové skvrny, nejednotný tón a nedostačující jas pleti.

4. PHOTODERM M SPF50+, Bioderma, 459 Kč

Poskytuje velmi vysokou ochranu před sluncem pro hyperpigmentovanou pokožku.

5. MELABAN KRÉM, Meditime Neo, 1659 Kč

Zpomaluje tvorbu melaninu, bělí skvrny a blokuje vznik nových hyperpigmentací.

6. MAKE-UP MELAPERFECT, Darphin, 1255 Kč

Krycí make-up s klinicky prokázaným depigmentačním efektem. Opticky zakryje skvrny a zároveň napomáhá jejich redukcí.

7. ANTI-HYPERPIGMENTAČNÍ SÉRUM ALPHA ARBUTIN, The Ordinary, 255 Kč

Snižuje viditelnost skvrn a hydratuje pokožku.

Okno do budoucnosti

I když pigmentové skvrny ještě nemáte, neznamená to, že se na ně ve vaší pokožce nezakládá. Zjistit, jak na tom jste, můžete pomocí přístrojové diagnostiky pleti, která umí ukázat rozsah poškození pokožky slunečním zářením i budoucí pigmentové skvrny. Mívají ji na estetických klinikách nebo v high-tech salonech krásy.

